

El Problema con las Enfermedades Mentales

Autor: Tio
Revisión: Ray
Corrección: Ray
Diseño: Tio
Traducción: Rafael
Año: 2016

Introducción:

Es posible que a menudo oigas hablar de la depresión, el TDAH o cualquier tipo de "trastorno mental" como una "cosa" correctamente definida, y que incluso hay "curas" para ellos. En nuestro artículo sobre psicología, argumentamos que los "trastornos mentales" pueden no ser un aspecto de la psicología adecuadamente definido y comprendido, pero supongamos que lo fueran.

Aunque esto fuera cierto y se demostrara que son similares a las enfermedades biológicas, existen grandes problemas con la forma en que los seres humanos abordan esta situación en la actualidad.





Es posible que a menudo oigas hablar de la depresión, el TDAH o cualquier tipo de "trastorno mental" como una "cosa" correctamente definida, y que incluso hay "curas" para ellos. En nuestro artículo sobre psicología, argumentamos que los "trastornos mentales" pueden no ser un aspecto de la psicología adecuadamente definido y comprendido, pero supongamos que lo son.

Aunque esto sea cierto y se demuestre que son similares a las enfermedades biológicas, existen grandes problemas con la forma en que los seres humanos abordan esta situación en la actualidad. Trataré de ejemplificar esto enfocándome en el cáncer.

El cáncer no es nada más que las propias células de tu cuerpo convirtiéndose en 'delincuentes'. Es la 'evolución' en acción, donde las células mutan y se vuelven dañinas para uno. Entonces las llamamos cancerosas.

Todavía no existe cura o tratamiento estándar para el cáncer. La forma en que estas células mutan y se comportan dentro de tu cuerpo es tan variada e impredecible a través de tantos tipos diferentes de cáncer que no hay una sola solución para deshacerse de todas ellas. Si alguien tiene cáncer de pulmón, los médicos no pueden darle exactamente el mismo tratamiento que se le dio a otro ser humano con un tipo similar de cáncer, porque cada cáncer es (en su mayor parte) único, así que un tratamiento genérico no funcionará o es probable que sea muy ineficiente. Los médicos toman una muestra del tejido canceroso y lo analizan cuidadosamente para comprender su singularidad. A veces ponen el tejido canceroso en ratas de laboratorio y lo cultivan dentro de sus cuerpos para que puedan probar nuevos medicamentos y ver los resultados en una criatura viva.

Toda la historia del cáncer es una historia de ensayo y error, que llevó a los médicos a entender que cada paciente de cáncer es único. Incluso si el mismo tratamiento funciona para matar dos tipos de cáncer similares en dos pacientes diferentes, pueden experimentar efectos secundarios diferentes de ese tratamiento. Así que ten en cuenta que esta es una tarea muy difícil. Mira esta serie de documentales para entender mejor este aspecto.

Ahora bien, este es el problema con la categorización y medicalización del comportamiento humano: si no podemos proporcionar el mismo tratamiento a personas con células cancerosas similares porque entendemos lo complicado que es el cáncer, aunque estemos en una situación en la que podemos ver la "cosa" (el cáncer) y estudiarla en un laboratorio, ¿cómo podemos atrevernos a pensar que un enfoque de tratamiento puede funcionar para algo que ni siquiera podemos definir adecuadamente, y mucho menos aislar, como la "depresión"?

Fumar y ciertos tipos de alimentos o químicos están fuertemente correlacionados con un montón de tipos de cáncer, pero incluso esta correlación es difícil de determinar adecuadamente, incluso después de años de estudios con millones de sujetos. Lo mismo ocurre con los genes que están correlacionados con un riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes u otro tipo de enfermedades: la correlación no se entiende adecuadamente porque también depende del entorno que experimenta el ser humano, por ejemplo, si fuma, hace ejercicio, se estresa, come, etc.... Cada una de estas variables ejerce un efecto mayor o menor sobre el desarrollo potencial del cáncer (u otras enfermedades) y son muy difíciles de detectar, si es que pueden ser tenidas en cuenta.

Ahora considera cuántas influencias afectan el comportamiento de uno. ¡Son incontables! Padres, escuela, amigos, mascotas, televisión, internet, conversaciones, sueños, sexo, comida, ejercicio, etc., y luego añadir a eso TODAS las interacciones, experiencias y pensamientos de uno. No hay ningún gen que se asocie adecuadamente con el llamado "trastorno mental", así que si no se puede establecer una fuerte correlación entre la genética y ciertos tipos de conductas (si es que existe), no es muy científico tratar de definir algunas conductas como "enfermedades" y luego tratar de "curar" todas las que parecen similares con los mismos tratamientos.



Permíteme poner un ejemplo: hay algunos genes que parecen estar correlacionados con el comportamiento violento, y lo discutimos en un artículo anterior. Para actualizar un poco la información al respecto, hay algunos estudios que destacan cómo ciertos patrones específicos de actividad neural (configuraciones cerebrales) y la presencia o ausencia de ciertos genes se encuentran en muchos asesinos violentos.

Por lo tanto, están describiendo los 'marcadores' físicos que se encontraron en criminales violentos, y cómo parece haber una correlación allí. Pero lo que también encontraron es que los mismos tipos de estructuras cerebrales y "patrones", o genes, también se encuentran en personas "normales"; personas sin antecedentes violentos. Más que eso, se cree que estas estructuras cerebrales son el resultado de un entorno abusivo (la explicación más probable en este momento).

Su conclusión es que nadie nace criminal o violento o con una estructura cerebral específica, incluso si más tarde muestran algunos biomarcadores que están asociados con tal comportamiento. Puedes explorar la ciencia más reciente sobre genes y comportamiento a través de este documental de la BBC de 2015 que repasa más de 50 años de investigación, que muestra que el entorno es siempre un factor definitorio cuando se trata de comportamiento violento, y que el entorno es capaz de dar forma a la estructura del cerebro.



Te recomiendo encarecidamente que contemples cómo se maneja una ciencia como la medicina, con métodos rigurosos y pruebas de laboratorio, y donde las suposiciones no son aceptadas. Pero cuando algunas personas tratan de definir el comportamiento humano, lo simplifican en exceso y hacen muchas suposiciones inexactas.

Cuando se trata de cáncer, es probable que busques algunos hábitos muy influyentes, como fumar o hacer ejercicio, para ver si pueden estar relacionados con la afección o no. Por otro lado, cuando se trata de analizar el comportamiento humano, no solo hay que buscar el trauma, sino también todo el ambiente al que uno está expuesto, lo cual es, lo sé, poco realista de hacer. Pero no debes ignorar ese hecho, ni suponer que no es importante. El comportamiento de una persona puede haber sido influenciado significativamente por una exposición de cuatro minutos a una película de terror en su juventud, o a un sueño, o a cualquier otra cantidad de influencias que ni tú ni el paciente podéis ser capaces de identificar.

Decir que sabes lo que es la depresión (o cualquier tipo de "enfermedad mental") de una manera científica y médica no es nada científico. La única manera de tratar de manera realista el comportamiento humano es aplicar el nuevo enfoque al cáncer: 'tratamientos' individuales. Pero es importante verlo como un "cuidado individual". Puedo estar deprimido porque perdí a mi perro, otra persona puede estar deprimida porque no está contenta con algunos aspectos de su apariencia, y así sucesivamente. No se puede proporcionar el mismo `tratamiento' para todos y pensar que se entendió su comportamiento, ni siquiera cuando hay signos de que tal tratamiento genérico está `mejorando' su estado de ánimo. ¿Por qué?



Hace unos setenta años, la radiación y la quimioterapia se utilizaban para tratar el cáncer de forma ciega, arruinando el cuerpo de las personas y dejándolas siempre con una sensación mucho peor que antes del tratamiento. Algunos en efecto fueron 'curados', por un tiempo, pero luego el cáncer reapareció. En pocas palabras, no entendían el cáncer en absoluto. Unos años más tarde, observaron cómo un tipo específico, el cáncer de pulmón, estaba aumentando drásticamente entre la población. Intentaron los mismos métodos para "curarlo", en gran medida sin éxito, hasta que se dieron cuenta de la correlación entre el medio ambiente (los hábitos de fumar desarrollados durante ese período de tiempo) y el aumento del cáncer.

Se realizaron más estudios y la correlación se hizo aún más fuerte. Una vez que lo entendieron mejor y lograron reducir el tabaquismo entre la población (tras una fuerte lucha con las industrias motivadas por el dinero que producían y comercializaban cigarrillos), la prevalencia del cáncer de pulmón disminuyó. Habían descubierto una causa ambiental para un cáncer en particular y, en lugar de confiar en métodos históricamente ineficaces para matar el cáncer dentro del cuerpo de las personas, evitaron que ocurriera en primer lugar al reducir el tabaquismo entre las personas.

Se cree que estos enfoques de "prevención del cáncer" salvarán muchas más vidas que los tratamientos contra el cáncer. Por lo tanto, ¡la prevención es preferible a los tratamientos!



Ese nivel de investigación científica también debe aplicarse a la psicología que se ocupa de las conductas: tratar de entender cómo el entorno afecta la conducta humana y lo que produce ciertas conductas dañinas. Si usted entonces quiere tratar de `curar' esos comportamientos previniéndolos, probablemente necesitaremos `luchar' contra el actual sistema establecido con el fin de cambiar el entorno, como lo hicieron los investigadores médicos para reducir el hábito de fumar.

Es un reto muy difícil, pero es el único que tiene sentido, y se ha demostrado que funciona en muchos campos de la medicina.

Si se estudia el comportamiento humano, pero se ignora al entorno en la ecuación o se considera solo ligeramente, es como limitarse a estudiar el cáncer en una placa de Petri sin tener una idea de cómo reacciona el cáncer con el propio cuerpo, qué efectos produce dentro del cuerpo y qué "fuerzas" ambientales también pueden desencadenarlo o afectarlo de diferentes maneras (crecimiento, gravedad, propagación, etc.).



Debido al uso generalizado e irresponsable de palabras sensacionalistas o sin sentido, muchas fuentes de noticias crean una visión significativamente distorsionada del mundo, y esto contribuye a la confusión sobre las "enfermedades mentales". Esto puede ser una causa directa de por qué tantos creen que algunas personas nacen violentas, o que la depresión es una enfermedad genética.

Por poner un ejemplo: este título se estrenó recientemente en la World Wide Web: "La depresión puede alterar físicamente tu ADN". El título parece que dice algo exacto. ¿Pero lo es?

Decidí leer el estudio científico real que se publicó en 2015, en lugar del artículo de noticias que lo describía. Entonces, ¿qué mostraba realmente el experimento? Bueno, ellos definen la 'depresión' como estrés, sea lo que sea que eso signifique. Por ejemplo, si obligas a una rata a nadar, la privas de sueño o le haces otras cosas desagradables, cada una de ellas cuenta como estrés (en realidad hicieron esas cosas para el experimento). Así, cerca de 11 mil ratas humanas (personas que participaron en el experimento), donde la mitad fueron "diagnosticadas" con Depresión Mayor (a través de un comportamiento observacional) y la otra mitad no, fueron analizadas en el fondo, mirando el ADN dentro de sus células.

Lo que encontraron fue una correlación entre esta acentuada situación de Depresión Mayor, el estado de ánimo que muchos estaban experimentando y algunas variaciones en el ADN. Si algunas habían sido abusadas sexualmente o si habían experimentado un trauma severo en su pasado, pero no estaban en un estado depresivo en el momento del experimento, no mostraron esta alteración. Considera, entonces, que estos resultados del estudio podrían estar descubriendo un simple biomarcador para el estado de ánimo actual en el que uno se encuentra en un momento dado.



Es decir, si te despiden de un trabajo y te deprimes (privado de sueño, no comes bien, te sientes triste, etc.) durante unas semanas y te hacen esta prueba durante ese período, entonces exhibirás esos biomarcadores. Pero si encuentra un nuevo trabajo al día siguiente y eso eleva su estado de ánimo significativamente, el estudio sugiere que las alteraciones en su ADN probablemente se revertirán en unos pocos días.

Todo el estudio muestra que una situación estresante puede producir un marcador en el ADN de algunas, pero no en todas las células, y en varios grados. Esta variación puede o no desencadenar otros problemas de salud, pero no escribieron mucho sobre ese aspecto. Este hallazgo es similar a la forma en que se puede perder peso, experimentar dolores de cabeza o llorar con más frecuencia cuando se está estresado. Podrías entonces preguntarte si las lágrimas están apoyando la "depresión", o si es al revés. Pues bien, el estudio también menciona, y muestra muy claramente, que lo contrario no es cierto: si se hacen artificialmente estos cambios en el propio ADN, la persona no se deprime. En otras palabras, no encontraron causalidad para la depresión en el ADN.

Otra cosa interesante a reconocer es que llaman a las ratas 'estresadas' y luego describen lo que quieren decir con eso (privación del sueño, natación forzada, etc.), pero luego dicen que algunas de las personas en su estudio son 'depresivas'? Imagínate al revés, que llamaran a las ratas ‘depresivas’, y a los humanos ‘estresados’, por cualquier factor que puedas identificar. De esa manera, podrías aprender qué factores ambientales causaron el estrés de los estados de ánimo del ser humano y luego ‘arreglar' eso para ‘curar' la ‘depresión'. ¿Verdad?

Si fueras una rata científica y observaras este experimento realizado por humanos en tus congéneres, ¿diagnosticarías a esas ratas estresadas como "deprimidas" y tratarías de proporcionarles medicamentos para curarlas? ¿O tratarías de evitar que los humanos estresen a las ratas en primer lugar? Ese es un gran contraste de enfoque que podría mejorar significativamente la salud mental de las personas: observar el entorno.

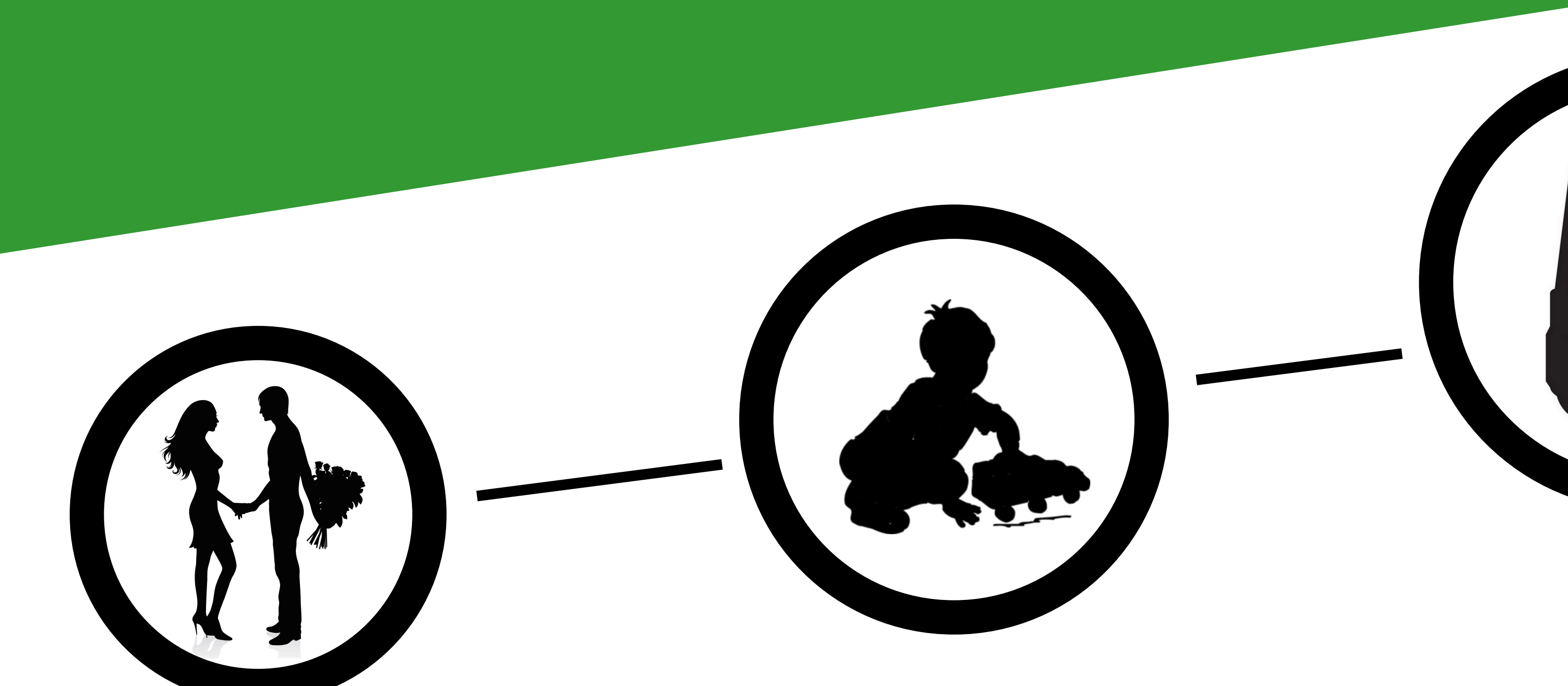
Si alguien se suicida y dices que se quitó la vida a causa de la "depresión", nunca, jamás entenderás por qué se suicidó. Eso es tan absurdo y tiene tan poco sentido como decir que se suicidaron por culpa de las lágrimas. El suicidio no ocurre por la depresión, sino por la causa que genera la depresión.

Si quieres entender el mundo en general, tienes que profundizar en la ciencia (cuerpo humano, átomos, células, el universo, experimentos). Si lees el estudio actual sobre el estrés y las alteraciones del ADN por completo, muestra cómo se hace la ciencia, aunque la elección de algunas palabras (como depresión) debería haber sido más cuidadosa. Pero la interpretación apresurada de tales estudios por parte de muchas fuentes de noticias muestra claramente que cuando se simplifica demasiado o se promociona la ciencia, se puede crear fácilmente una confusión masiva.

Un sitio web muy popular (20 millones de seguidores en Facebook) que publicó este estudio dijo que "Este estudio tiene un potencial emocionante para el tratamiento futuro de la depresión. Dado que los cambios moleculares en el ADN son reversibles, ahora existe la posibilidad de evaluar el éxito del tratamiento a nivel molecular".

Pero el estudio dice claramente algo completamente diferente: "Hacemos hincapié en que los cambios moleculares que observamos no son factores de riesgo ni causas de la DM (Depresión Mayor). La correlación entre el estrés, el ADNmt y la longitud de los telómeros depende de la DM; no pudimos encontrar evidencia de que los eventos estresantes de la vida actúen a través de cambios en el ADNmt o la longitud de los telómeros para aumentar el riesgo de DM. Por lo tanto, nuestros datos no apoyan los cambios en la cantidad de ADN mitocondrial o la longitud de los telómeros en la regulación del estado de ánimo".

Por lo tanto, presta mucha atención a las fuentes de noticias, tratando de encontrar y leer los estudios reales de los que se derivan, aunque a menudo pueden ser más difíciles de comprender (texto largo y palabras complejas).
O tal vez esperar que llegue una I.A. más inteligente que pueda simplificar estos estudios para una lectura más fácil, sin interpretarlos de manera errónea. :)



Cuando se trata de definir, entender y modificar el comportamiento humano, piensa en lo complejo que es entender y tratar de curar el cáncer, para que puedas comprender mejor que el "comportamiento" es mucho más complejo, y las definiciones simples no pueden encapsular la multitud de interacciones que crean comportamientos individuales únicos.

A diferencia del cáncer, que es un subproducto de múltiples divisiones celulares y de algunas influencias del entorno, el comportamiento humano parece ser únicamente un subproducto del entorno, lo que nos proporciona un camino hacia la "curación" de las conductas dañinas mediante la alteración del mismo. Tenemos que aprovecharnos de eso, aunque no sea fácil de hacer. En un artículo anterior detallamos cómo se debe enfocar esto, y te recomendamos encarecidamente que lo leas.





WWW.TROMSITE.ES

---

apóyanos ♡